La reprise passera par des entrepreneurs en pause

Bon nombre d'entreprises ont résisté au Covid-19, mais nous, les entrepreneurs et entrepreneuses, n'en sommes pas moins épuisé·e·s. Pour réussir dans les mois qui viennent, nous devons nous arrêter !

Temps de lecture : minute

27 juillet 2021

Malgré la crise, l'année 2020 bat les records d'investissements par les fonds et les business angels. Et ce, grâce à une combativité, une inventivité et une énergie phénoménales… mais aussi au prix d'une fatigue mentale inédite, et commune à tous les dirigeants ! Soyons-en sûrs, nous ne réussirons pas la reprise sans prendre sérieusement en considération ce paramètre !

Comment conjuguer repos et reprise économique ? En comprenant que le premier est la condition sine qua non du second. Puis en regardant la situation en face. Vous comptez peut-être sur les vacances d'été pour reprendre votre souffle ? Ne vous leurrez pas : ça ne suffira pas. C'est dans notre quotidien que nous devons apprendre à intégrer des changements. J'ai fait miennes les techniques de Caroline Vieilleribière, psychologue clinicienne post traumatique.

Voici mes préférées.

Accepter la situation, comprendre les enjeux

et identifier ses limites

L’Empereur romain Marc Aurèle avait déjà compris l’importance de trouver la " *sérénité d’accepter ce que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d’en connaître la différence* ".

D’abord, identifier et accepter l’état anormal de fatigue. Puis, comprendre que renoncer permet de mieux poursuivre : entretenir votre moral, votre disponibilité, votre liberté de penser et votre recul fait partie de votre *To Do List* pour assurer la pérennité de votre structure.

Pour y arriver, gardez en tête votre objectif d’entrepreneur : quelle que soit la charge de travail, vous serez beaucoup plus efficace et disponible après. Prenez conscience de tout ce que vous faites déjà et soyez indulgent avec vous-même.

Inventer des actions symboliques et s’octroyer des pauses

Cloisonnez les lieux où vous travaillez de ceux où vous vivez. Mettez en place une action qui symbolise " *l’entrée en activité* " et " *la sortie de l’activité* " : un café, une douche, du sport, etc. Entretenez des moments d’ennui pour vous évader mentalement. La détente mentale favorise la créativité et la prise de recul.

Prenez du temps avec vos proches. En produisant les hormones du plaisir, repas entre amis et moments de convivialité contribuent à une bonne santé physique et mentale, et boostent notre business.

Maintenir une bonne hygiène alimentaire, du mouvement et du repos

Marche à pied, yoga, ou sport : oxygéner son cerveau libère des blocages causés par la fatigue. La simple marche détend et stimule la créativité. Si des idées se présentent, prenez le temps de les noter dans votre téléphone, puis poursuivez votre marche la tête libre. Protégez votre sommeil, fondement indispensable à votre santé mentale.

En cas de fatigue mentale plus importante

Rumination concernant le travail qui n'est pas encore fait, pensées anxiogènes sur l'avenir, irritabilité, perte de patience : il est temps d'oser utiliser des méthodes de gestion du stress. En prévention, ou en période de crise : la cohérence cardiaque (2 mois à raison de 3 fois par jour), la méditation de pleine conscience, les massages, les méthodes psycho-relaxantes (type sophrologie) offrent de bons résultats. À vous de choisir. Plus on pratique, plus elles sont efficaces et deviennent faciles à intégrer au quotidien.

Vous aider vous-même n'est pas optionnel. Pour vous, comme pour la pérennité de votre entreprise. D'autant plus avec les mois de reprise qui s'annoncent. Commencez par considérer que votre premier collaborateur c'est vous-même, et que l'on ne négocie pas avec sa santé.

Myriame Honnay est directrice générale, et business développer co-fondatrice de l'incubateur-accélérateur Akoneo.

Article écrit par Myriame Honnay